



## Sommerliches

Neumarkter Lammsbräu, Dunkel & Pure Zitrone Alkoholfrei,  
(10 x 0,33 l) 10,90€ pro Kasten



Halloumi Züger Frischkäse, 200 g Packung (perfekt zum Grillen)  
2,29€ pro St.



### Information für unsere Dienstagskunden

Der Bestellschluss für unsere Dienstagskunden ist anstatt Sonntag um 18:00 Uhr nun Sonntag um 23:00 Uhr.

### Unser neues Produkt Kräuter-Blüten (dekoratives Würzen) 25 g

Mit diesem Produkt können Sie ihr Lieblingsalat würzen und andere Gerichte verschönern.



## Unser Rezept der Woche: Shakshuka

### Zutaten für 4 Personen:

- 3 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel (fein gehackt)
- Optional 1 Zehe Knoblauch (fein gehackt)
- 1 Paprikaschote in Würfel geschnitten
- 1 Dose Tomaten, oder 6 große Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprika edelsüß
- 1 TL Meersalz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Prise Zucker
- Chilipulver, oder frische Chili
- 4 Eier
- ½ Bund glatte Petersilie und grob zerkleinert

### Zubereitung:

- Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni schneiden
- Tomaten in Stücke schneiden
- Olivenöl in eine Pfanne gießen und erhitzen
- Knoblauch, Zwiebeln und Paprika zugeben und ca. 5 Minuten unterrühren und anschwitzen
- Tomaten mit Tomatenmark dazugeben und ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen
- während des Kochprozesses ordentlich würzen
- Mit einem EL 4 Mulden für die Eier in die Tomatenmasse drücken und jeweils 1 Ei hineingeben
- Mit einem umgedrehten Kochlöffel das Eiweiß in 8-er Bewegungen vorsichtig verrühren
- Deckel auflegen und ca. 5 Min. weiter köcheln lassen (Das Ei sollte innen noch leicht flüssig sein)
- Feta und Petersilie am Schluss darüber streuen

### Ab sofort in unserem Sortiment:

Wurzelpetersilie, Regio	0,96€ / 100 g
Frühäpfel, D	5,69€ / kg
Trauben weiß, kernlos, l	9,90€ / kg
Trauben blau, kernlos, l	9,90€ / kg

Eine schöne Woche  
wünschen Ihnen  
Marion & Stefan Schäßler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 31/20  
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a  
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336  
 Internet: w w w . g r a s - h u e p f e r . d e , D E - O K O - 0 3 7

Name:  
 Kundennr:  
 Tel.:  
 Lieferw oche:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.  
 Von Montag, den 27.07.2020 bis Freitag 31.07.2020 KW 31/20 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Blaukraut, Gurkenmix, Kohlrabi (M,L,XL), Radieschen (L,XL)
	O O O O	Bananen, Nektarinen, Zw etschgen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Blaukraut, Gurkenmix, Kohlrabi (im XL 2 Stück), Zucchini, Rote Bete (M,L,)
	O O O O	Lauch (L,XL)
Mild:	S M L XL	Salat ,Möhren, Zucchini, Tomaten, Paprika rot, Rote Bete
	O O O O	Bananen, Nektarinen, Aprikosen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Blaukraut, Gurkenmix, Kohlrabi (M,L,XL), Radieschen (L,XL)
	O O O O	Apfel der Woche (Frühäpfel)
Obst:	S M L XL	Bananen, Apfel der Woche (Frühäpfel), Trauben w eiß, Trauben blau, Nektarinen
	O O O O	Zitronen, Zw etschgen, Aprikosen (M,L,XL), Pfirsiche (L,XL)

Änderungsw ünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>			
.....St Auberginen, Regio	8,79 / kg	.....St Ananas, CR	2,99 / Stück
.....kg Dicke Bohnen, Regio	7,99 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp ?	2,49 / St
.....kg Fenchel, Regio	6,79 / kg	.....kg Apfel der Woche, Arg	5,69 / kg
.....kg Gurkenmix, Regio	7,99 / kg	.....St 3 kg Vorratsstüte Apfel .....	16,55 / 3 kg
.....kg Landgurken, Regio	5,99 / kg	.....kg Frühäpfel, D	5,69 / kg
.....kg Lauch, Reg	7,89 / kg	.....kg Aprikosen	7,99 / kg
.....kg Mangold, Reg	7,99 / kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Paprika gelb, Sp/l	8,90 / kg	.....kg Birnen, Arg	5,79 / kg
.....kg Paprika grün, Sp/l	8,60 / kg	...200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
.....kg Paprika rot, Sp/l	8,90 / kg	...200 g Datteln, Deglet Nour, TN	2,78 / 200 g
.....St Gurken Schlangengurke, Regio	2,49 / St	.....St Grapefruit, ZA ?	2,49 / Stück
.....St Gurken Mini, Regio	8,69 / kg	...250 g Heidelbeeren, D/Sp	5,99 / 250 g
.....St Stangensellerie, Regio	3,49 / St	.....St Himbeeren, D/Sp	4,99 / 125g
.....kg Tomaten, Regio	7,99 / kg	.....St Honigmelone, Sp	4,99 / kg
....250g Cherrytomaten, Sp / l	2,99 / 250 g	...250 g Johannisbeeren, D	5,99 / 250g
.....kg Zucchini, Regio	4,49 / kg	.....St Kiw i, Arg	0,79 / Stück
.....St Zuckermais, Regio	3,79 / St	.....St Kiw i Gelb, Arg	0,89 / Stück
<b>Wurzelgemüse</b>			
.....kg Gelbe Bete, Regio	4,49 / kg	...200 g Kirschen, l/Regio	4,89 / 200 g
....100g Ingw er, Ch/Pe	1,20 / 100 g	.....St Limetten, CO	9,90 / kg
..Stange Meerrettich, A ?	14,90 / kg	.....St Mango, BF	2,99 / Stück
.....kg Möhren, Regio	3,79 / kg	.....kg Nektarinen, Sp	7,89 / kg
.....kg Navetribchen, l ?	5,39 / kg	.....kg Orangen, Gr/Sp	5,49 / kg
.....kg Pastinaken, D	7,99 / kg	.....St Orangen, 3 kg Vorratsstüte	15,90 / 3 kg
....Bund Radieschen, Regio	2,25 / Bund	.....kg Pflaumen, Sp	8,79 / kg
.....St Rettich w eiß, Regio	2,99 / St	.....kg Pfirsiche, Sp	7,89 / kg
.....kg Rote Bete, Regio	3,89 / kg	.....kg Saftorangen, l?	5,49 / kg
.....kg Topinambur, Regional	5,39 / kg	.....St Saftorangen, 3 kg Vorratsstüte?	15,96 / 3 kg
.....kg Sellerie mit Grün, Regio	3,99 / St	...250 g Stachelbeeren, D	4,99 / 250 g
....100g Wurzelpetersilie, Regio	0,96 / 100g	.....kg Trauben w eiß, l	6,59 / kg
<b>Kohlgemüse</b>			
.....St Blaukraut, Regio	4,49 / kg	.....kg Trauben w eiß, kernlos, l	9,90 / kg
.....St Blumenkohl, Regio	4,79 / St	.....kg Trauben blau, l	6,59 / kg
.....kg Broccoli, Regio	7,99 / kg	.....kg Trauben blau, kernlos, l	9,90 / kg
.....St Chinakohl, D/ Regio	4,49 / kg	.....ST Wassermelone, Sp/ l	2,49 / kg
.....St Kohlrabi, Regio	2,35 / St	.....kg Zitronen, l	7,39 / kg
.....St Spitzkraut, l	3,89 / kg	.....kg Zw etschgen, Regio	7,99 / kg
.....St Weißkraut, Regio	3,99 / kg	.....kg „Apfelbrei-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern) 2,49 €/	solange der Vorrat reicht
.....St Wirsing, Regio	5,49 / kg	<b>Kartoffeln</b>	
<b>Salate</b>			
.....St Salat der Woche, Regio	2,29 / St	.....kg Kartoffeln Annabelle (fk), Regio	3,59 / kg
.....St Salat Batavia, Regio	2,29 / St	.....kg Kartoffeln Magda (vfk), Regio	3,59 / kg
.....St Salat Eichblatt, Regio	2,29 / St	.....kg Kartoffeln mehlig, Regio	3,59 / kg
.....St Salat Radicchio, Regional?	8,49 / kg	.....kg Bataten / Süßkartoffeln, l	7,89 / kg
<b>Nüsse</b>			
...Beutel Erdnüsse mit Schale, l	2,99 / 330 g	<b>Zwiebeln</b>	
....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g	.....kg Gemüsezw iebeln, Sp	3,99 / kg
....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g	.....kg Zw iebeln gelb, NL	3,49 / kg
<b>Kürbis</b>			
.....St Kürbis Butternut, l	5,49 / kg	.....kg Zw iebeln rot, l	3,89 / kg
<b>Pilze</b>			
....200 g Austernpilze, Regional	2,49 / 200 g	.... Bund Zw iebeln im Bund, Regio	3,79 / Bund
....200 g Champignons, Regional	2,49 / 200 g	.....kg Schalotten, A	6,99 / kg
....100 g Shiitake, Regio	2,89 / 100 g	.....kg Knoblauch, Regio	1,99 / 100g
<b>Sprossen / Kräuter</b>			
<b>sonstiges</b>			
Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!		....Schale Kresse, Regional	0,99 / Schale
		... Topf Basilikum im Naw aro-Topf	2,99 / Topf
		... Topf Schnittlauch im Naw aro-Topf	3,29 / Topf
		... Topf Petersilie im Naw aro-Topf	3,29 / Topf
		....Becher Sauerkraut fränkisch, frisch	2,59 / 480 g

## Backwaren im Juli 2020

(DE-ÖKO-037)

### Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag

#### **Vollkornbrote**

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,50 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	4,70 €
.....	1035	Dinkel Haferbrot	750 g	4,70 €
.....	1036	Dinkel Saatenbrot	500 g	3,65 €
.....	1051	Dinkelvollkorn Toastbrot	500 g	4,10 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot,	500 g	4,10 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	4,70 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	3,50 €
.....	1010	Frankenlaib	1000 g	4,50 €
.....	1002	Frankenlaible	500 g	2,50 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,10 €
.....	1011	Sonnenblumenbrot	750 g	4,40 €
.....	1020	Urgetreidebrot, w eizenfrei	750 g	4,65 €
.....	1032	Hausbrot	750 g	4,60 €

#### **Helle Brote**

.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	2,45 €
.....	1157	Dinkel Baguette hell	250 g	2,50 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,10 €
.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	350 g	2,95 €
.....	1077	Gewürzbrot	750 g	4,10 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	12,30 €
.....	1072	Walnussbrot	750 g	5,20 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g	2,80 €

#### **Vollkornbrötchen**

.....	1121	Dinkelfladen	1 Stück	0,95 €
.....	1100	Fränkis	1 Stück	0,95 €
.....	1101	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1109	Weizenvollkornbrötchen	1 Stück	0,75 €
.....	1174	Dinkel Saatenbrötchen	1 Stück	0,95 €

#### **Helle Brötchen**

.....	1167	Dinkel ChiaBatta Brötchen	1 Stück	0,90 €
.....	1170	Dinkel Seelen	1 Stück	1,20 €
.....	1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	1,75 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,45 €
.....	1182	Fitnessbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1150	Kipf	1 Stück	0,50 €
.....	1196	Laugenbrezel, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,15 €
.....	1197	Laugenstange, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,15 €
.....	1190	Pitabrötchen	1 Stück	0,70 €
.....	1151	Rosenbrötchen	1 Stück	0,50 €

#### **Pikantes**

.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	1 Stück	2,85 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	1,85 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	1,85 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,85 €
.....	1240	Laugen Crossaint	1 Stück	1,70 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,50 €
.....	1185	Pomodori	1 Stück	1,75 €
.....	1234	Dinkel Hanf Croissant	1 Stück	1,90 €
.....	1194	Pfeffering	350 g	2,60 €

#### **Gebäck**

.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,60 €
.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	1,90 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncroissant	1 Stück	1,75 €
.....	1236	Zwetschgen Quark Plunder	1 Stück	1,90 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,20 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan (Sommerpause)	1 Stück	2,50 €

#### **Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler**

.....	1342	Himbeerkuchen (vegan)	1 Stück	2,80 €
.....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,60 €
.....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,60 €
.....	1345	Walnuss Brownie	1 Stück	2,10 €
.....	1312	Zwetschgenkuchen	1 Stück	2,60 €

#### **Dauergebäck**

.....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,20 €
.....	1251	Flammendes Herz	1 Stück	2,60 €
.....	1260	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,40 €
.....	1259	Schoko Cookie	1 Stück	2,20 €
.....	1364	Zitronen-Cremeschnitte	1 Stück	2,60 €

.....		Semmelbrösel	500 g	2,50 €
-------	--	--------------	-------	--------

#### Backwaren von der Bäckerei Steinruck

**Diese Backwaren werden Mittwoch gebacken und sind für die Mittwoch- bzw. Donnerstagkunden lieferbar!!**

#### **Brot**

.....	502	Dinkel Roggenvollkornbrot	750 g	4,95 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	5,70 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumer	750 g	5,70 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	4,20 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	4,30 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkerner	750 g	4,30 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	5,40 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne	1000 g	5,70 €
.....	503	Dinkeltoastbrot	500 g	2,75 €
.....	631	Dinkelbaguette hell	240 g	3,00 €

#### **Brötchen**

.....	507	Ciabatta	1 Stück	1,80 €
.....	526	Dinkelbrötchen, hell	1 Stück	0,90 €
.....	520	Dinkelseele m. Sesam / Kürbiskerne	1 Stück	1,55 €
.....	540	Dinkellaugenbrötchen	1 Stück	1,10 €
.....	506	Kornbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	509	Kornstange	1 Stück	2,75 €
.....	514	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	521	Roggenstange Sonnenbk. / Walnüsse	1 Stück	2,40 €
.....	527	Weizenbrötchen mit 10 % Roggenmehl	1 Stück	0,75 €

#### **Gebäck**

.....	512	Einback (neue Form vorher Dinkelschnecke)	1 Stück	1,30 €
.....	511	Dinkelzopf, milch-, ei-, lactosefrei	1 Stück	4,50 €
.....	524	Dinkeltaler, Buttermürbteig Marmelade	1 Stück	1,80 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,80 €
.....	522	Dinkelkracker	1 Stück	1,20 €

**Die Zutaten aller Backwaren erfahren Sie in unserem Internet-Shop oder auf Anfrage.**

## Aktuelles Käseangebot im Juli 2020

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt. (DE-ÖKO-037)

### Käsesorten die wir für Sie schneiden

### Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung

128722	Bergkäse, 50 % Fett, laktosefrei	Walchsee	1,99 € / 100 g
127607	Comté Extra A.O.C, laktosefrei	Frankreich	2,79 € / 100 g
126336	Emmentaler, laktosefrei	Pötzelsberger	1,69 € / 100 g
163495	Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Baldauf	1,99 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Dänemark	2,19 € / 100 g
123783	Schwäbischer Rahmkäse, laktosefrei	Geifertshofen	2,69 € / 100 g
117628	Le Brie mit Walnüssen	ÖMA	2,29 € / 100 g
121656	Sommerkäse 50%Fett, Aurora Gold	Aurora	1,79 € / 100 g

### Ziege und Schaf

128013	Cerron Ziegenkäse mit Rosmarin ca. 330 g Stück	Spanien	2,99 € / 100 g
131433	Ziegencamembert, 50 % Fett, 100 g Stück	Andechser	2,49 € / Packung
152436	Ziegenkäse, 10 Monate gereift, mind. 50%	Hoodammer	2,99 € / 100 g

### Abgepackte Käse

161346	Brat & Grillkäse, original griechischer Art	bio verde	150 g	3,99 € / Stück
122343	Gouda jung, 48 % Fett	Aurora	ca. 250 g	1,39 € / 100 g
122354	Gouda mittelalt, 50 % Fett	Aurora	ca. 250 g	1,59 € / 100 g
120082	Gorgonzola 53 % Fett	Arrigoni	200 g Schale	3,29 € / Schale
119608	Hausmacher Bauernhandkäse, 1,8 % Fett	Birkenstock / Bi	200 g	2,59 € / Stück
125998	Parmigiano Reggiano D. O. P	Montanari	200 g	6,59 € / 200 g
164125	Mozzarella, 45% Fett	dennree	125 g	0,99 € / Stück
114546	Mozzarella Mini, 150 gr Beutel, NL 50%	Zügner	150 g Beutel	1,99 € / Beutel
129543	Manouri Käse aus Schaf- und Ziegenmolke	bio verde	150 g	3,09 € / Beutel
29199	Schaf Feta, Tharros	Tharros	180 g	2,99 € / Stück
127506	Pecorino Romano, 36% Fett, 125 g Stück	bio verde		4,99 € / Packung

### Scheibenkäse, abgepackt

124154	Kräuter Käse aus Weidemilch in Scheiben, 50 % Fett,	dennree	150 g	2,29 € / Packung
130241	Bioländer in Scheiben, 45 % Fett	Andechser	150 g	2,49 € / Packung
122602	Bergblumenkäse in Scheiben	Andechser	125 g	3,39 € / Packung
128452	Käseaufschnitt, drei verschiedene Sorten	Söbbeke	125 g	2,99 € / Packung

### Brie - Camembert

			Preis / Stück	
120058	Brie, Demeter, 50 % Fett	Bergpracht	100 g	1,29 € / Stück
117246	Camembert mit Nuß, 48%F.i.Tr. ca.180 g	St. Leonhard	ca.180 g	2,39 € / 100 g !
117022	Camembert, 55 %	Andechser	100 g	1,99 € / Packung
162191	Weichkäse mild cremig, Monsieur J.Bernard	Söbbeke	200 g	3,39 € / Stück
142547	Weichkäse würzig cremig, Monsieur J.Bernard	Söbbeke	200 g	3,39 € / Stück
164711	Coburger Bio Bianco, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	250 g	3,79 € / Stück
164722	Coburger Bio Rosso, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	250 g	3,79 € / Stück

### Frischkäse

114941	Frischkäse Kräuter	Andechser	175 g	1,75 €
114939	Frischkäse Natur	Andechser	175 g	1,75 €
118629	Hüttenkäse mind. 20%	Züger	200g Becher	1,35 €
116223	Frischcreme Meerrettich, 25 % Fett	Weißhorn	125 g	1,89 €
116267	Frischcreme Toscana, 25 % Fett	Weißhorner	125 g	1,99 €
125829	Mascarpone, laktosefrei	Züger	200 g Becher	2,69 €
163451	WildeWeideKuh Curry & Dattel, Frischkäse im 140 g Glas	Jakobsberger	140 g Glas	3,59 €
162944	WildeWeideKuh, Knofi & Klee, Frischkäse im 140 g Glas	Jakobsberger	140 g Glas	3,59 €